武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

五禽氣功

WU QIN QI GONG

成都市中医药研究所編

四川人民出版社

7.4
59

www.wushuhome.com 武术之家

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

样本库

五　禽　气　功

成都市中醫药研究所編審

四川人民出版社

1962年　成都

53073

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

www.wushuhome.com 武术之家

五禽气功

成都市中医药研究所编审

四川人民出版社出版
成都盐道街三号
四川省新华书店发行　　四川人民印刷厂印刷

787×1092毫米 $\frac{1}{32}$ ·印张 $\frac{7}{8}$ ·字数 16 千
1962年11月第1版　　1962年11月第1次印刷
印数 1——8,000

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

序　　言

五禽气功，有着悠久历史。相传为华佗所創。继后仅散在民間，作为健身的秘法。成都市已故曾崧生老先生精练此功几十年，且以之为人治疗疾病，取得显著效果。为了发揚祖国医学遺产，經张覚人中医师根据曾崧生老先生生前口述和示范操作，撰成初稿，最后由我所加以編审，乃成本书。

五禽气功，是以摹拟猿、虎、熊等五种动物的肢体运动为主的健身方法。它有别于一般人所熟知的以呼吸、吐納为主的“气功”，也不同于以拍、打、推、拿、搓、揉为主的“按摩”，而是包含了二者的內容。法簡效著，值得推广应用，使之为人民卫生保健事业服务。

由于我們在編写方面缺乏經驗，不当之处，請讀者指正。

成都市中医药研究所

1962年6月

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

目 录

一、概説……1
二、注意事項……1
三、五禽气功的練习……3
（一）猿功……3
（二）鹿功……7
（三）虎功……9
（四）熊功……13
（五）鶴功……15
（六）頂功……17
（七）底盘功……18
（八）梢节功……18
（九）肢体活动……19
四、拍打的作用……20
五、五禽气功的效益……21
六、学习五禽气功的典型例証……22

www.wushuhome.com 武术之家

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

一、概　說

五禽气功，是摹仿猿、鹿、虎、熊、鶴五种动物生动活泼的姿态来練习的一种气功。这种气功，有預防疾病和强健身体的作用。練习五禽气功，对于身体健康的人，能預防疾病的发生，坚实肌肉，增强体质；对于身体有病或者不健康的人，能消除疾病，恢复健康，增加身体抵抗能力。据传授此功的曾崧生老先生談，在他的經历中，除了深刻地感到此功能防病健身外，还能治疗患飲停心下、神經衰弱、肺結核、消化不良、四肢骨节疼痛、疝气、遺精、脫肛、腎結石等多种慢性疾病。

五禽气功，練习起来也比較容易。它的練习方法，主要是运动吐納和拍打。以运动吐納来促进气血流通，以拍打来坚实肌肉。无論少年、青年、壮年和老年人都可以練习。練习此功，只会有益，不会有損。

www.wushuhome.com 武术之家

二、注意事項

每練习一次五禽气功，需时約半小时至五十分鐘。为了不妨碍工作和学习，可以选择在早、午、晚休息时間練习。若中午有午眠习慣的人，可省去一次，只在早晚練习也行。但在練功过程中，必須注意下列數点：

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

1. 五禽气功是以吐納为主的，所以首先要重視呼吸。呼吸的方法，是把口閉着，舌抵“天堂”（上顎），用鼻孔先吸气，后呼气。一呼一吸为一息。气的出入，宜細长緩慢，要自己听不見气的出入声。呼吸要自然，胸膈上提，使肺活量扩大，同时腹部和膈肌，要随进气而上提。吸气到气滿胸間八九分时，即不再进气。吸气完后，約停半秒鐘再緩慢呼出；胸部、腹部、膈肌，則随气的呼出而复原。呼毕，約半秒鐘，又开始作第二口气的呼吸。如此連續做去，至規定次数为止。

2. 在呼吸时，心中应想着所呼吸的气是归到“丹田”（穴道名，在臍下一寸三分处）的。这是一种“以意导气”的办法，可以帮助練功的长进。

3. 在練功过程中，不要鼓气，不用劲，不說話，必須一心一意，一气做到規定的次数为止。如初練此功，体力不強，不能一直做完所規定的次数，中間可用略略散步来代替休息。

4. 在練功之前，須解开領扣，放松褲带，系在肚臍眼下，使血脉通暢。

5. 練功宜在飯前进行。如飯前不便，也可改在飯后，但必須在飯毕后半小时方能練功。

6. 五禽气功是以运动吐納来健身的，因此練功場所，須选择空气流通的地方。

www.wushuhome.com 武术之家

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

三、五禽气功的練习

（一）猿　功

猿功为五禽气功的第一步功夫，共呼吸十五口气。練习方法是先作預备姿势——身体直立，两手垂直，两脚并攏，脚尖与身体成直綫，头微低，心意貫注丹田（臍下一寸三分处）如图1。預备姿势作好后，随即开始練功。

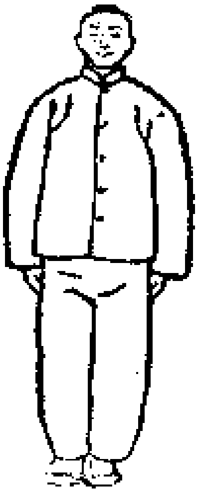


图 1

練习方法

1.开始运动。手腕伸直，使两手中指指尖相接触，手心向上，置于小腹之下，头微屈，眼視丹田与中指接触处，行呼吸一次。此为第一口气。如图2。

www.wushuhome.com 武术之家

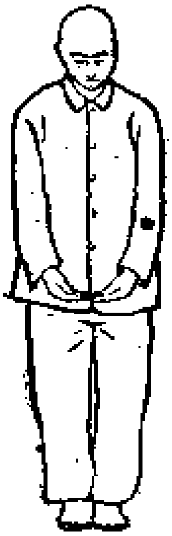


图 2

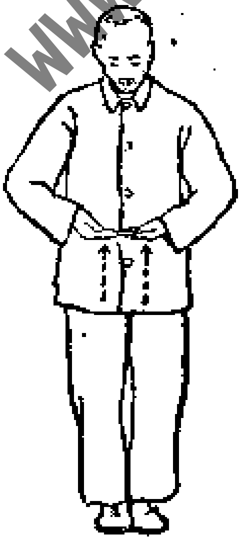


图 3

2.立正姿势不变，两手上移，移至丹田，但手不挨臍。神意貫注两手与丹田，行呼吸一次，是为第二口气。如图3。

3.两手下移至小腹下，如图2所示，两手随即前举向上，仍成正面之半圆綫，两眼随指尖交接处而上視，两肘伸直，手心向下，均为吸气。如图4。

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

4. 两手直向前門放下至小腹为度，眼光亦随之注视丹田。两手随即上提，分置腰际，指尖向前，掌根向后，中指与脐眼平行，均为呼气。是为第三口气。如图5。

图 4

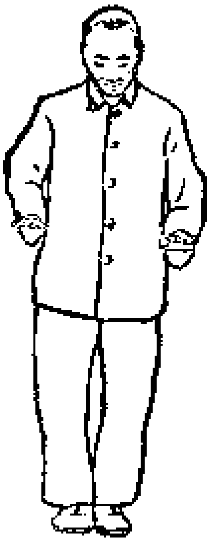


图 5

5. 不变图5姿势，行呼吸三次，呼吸完毕，两脚向左右张开約一步半，两腿伸直。同时手亦向左右直伸，手背向上，与肩平行，如"大"字形。如图6。

6. 两手平行向前移，交叉下复，神意貫注两手，此为吸气时間。如图7。

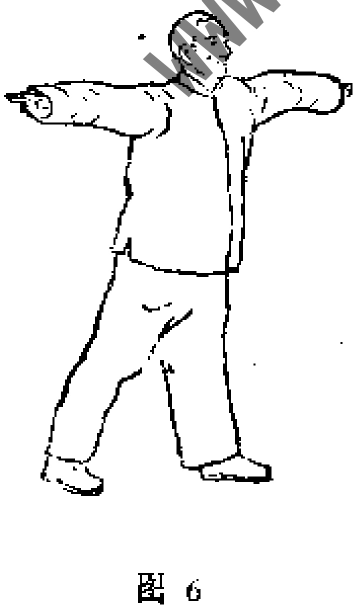


图 6

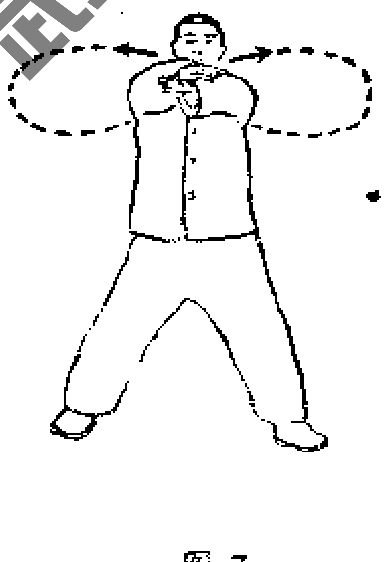


图 7

www.wushuhome.com 武术之家

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

7.吸气完毕，两手背随即翻下，上体微向前倾，成20°至30°角，随即呼气。手握成拳，但不要用力，立即向肋际缩回。拳达肋际时，分置肋际左右——注意拳不可挨肋。气即呼毕。如图8、9。

8.不变图8姿势，行呼吸七次。七口气毕，即伸直上体，收回两脚，成立正姿势。两拳从肋际上提至下颌合并，随即吸气。如图10。

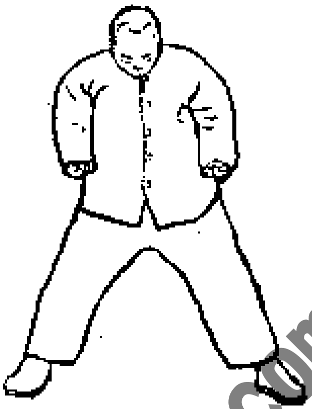


图8（正面）

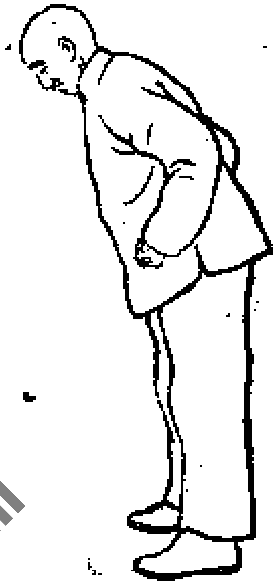


图9（侧面）

9.两拳分开，从腋下循肋绕至背后，手指随即向下直插，手心向后，指尖向下，同时呼气。这是手臂与手肘的运动。如图11。

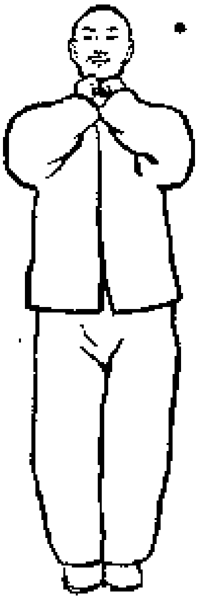


图10

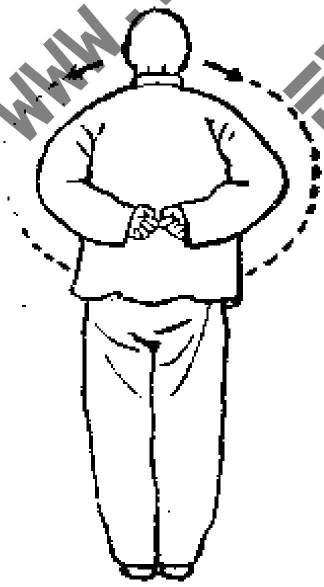


图11

10.两手分置左右腿旁，气亦呼尽，是为第十五口气。其姿势与图1同。

猿功练习至此，即告一段落，如此反复作十多次，即算完成一次猿功。假使初作时，体力不支，不能作到十多次，可减少作六七次，以后再

www.wushuhome.com 武术之家

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

逐漸增加。

猿功拍打法

練习猿功到半月时間，練习的人就会感到丹田微有膨脹現热，谷道下气，胸膈逆气等現象，因此必須拍打，使气血暢通。

其拍法是由教的人（旁人亦可）向練习人的腹部拍打。拍时以臍眼直下二指处为起点，先向左呈新月状上弯移动拍五下即停止，繼以停止处为起点，回轉拍五下至臍眼直下二指处即停止。复从此处向右呈新月状上弯拍五下，繼又拍还原处。如此来回拍四次，共拍四十下，即算完成一次拍打。惟拍时須注意的，向左上、右上方拍打，不可触及浮肋。

拍打人的手和練习人的皮膚距离約一尺远近。如图12。拍时举手則練习人吸气，手着皮膚时則呼气。如图13。拍打的輕重，視練习人的功力而定。如拍打时，練习人感到小腹内部有震痛，則应停止，俟多練习，小腹坚实后再拍。但如拍时仅感到皮膚微痛，則可繼續拍打无碍。

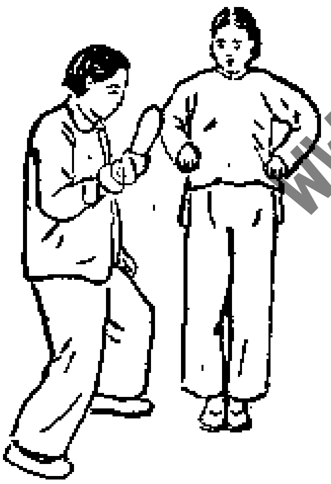


图12

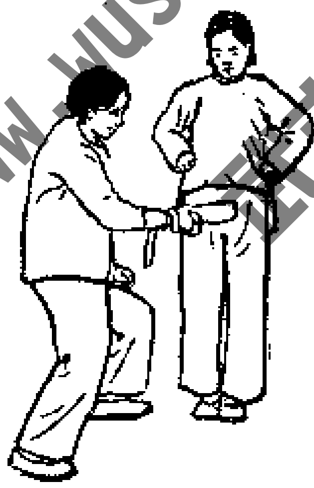


图13

猿功的拍打，开始时用指拍，次用掌拍，再用拳拍，最后則用鉄砂包拍打。

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

（二）鹿　　功

鹿功为五禽气功的第二步功夫，共呼吸十九口气。練习方法如下：

1. 两脚左右分张，与两肩一样寬。脚尖微微向內，背脊伸直，小腹微微挺出，头部稍向前俯。两手中指尖相接触，手心向上，置于臍际，但不挨臍，神意注視丹田，行呼吸一次。如图14。

2. 两手上移至乳际，但不挨乳，神意注意丹田，行呼吸一次。如图15。

3. 将置于乳际的两手变成合掌形，随即向前向上伸直，头亦随之后仰，注視手掌，同时吸气。如图16。

www.wushuhome.com 武术之家

图14

图15

图16

4. 将頂上前方的合掌直綫放下至胸部，随即呼气，神意随之而下注意丹田。此时即将合掌分开，各分置于肩胛际，掌心向前，呼气即毕。是为第三口气。如图17。

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

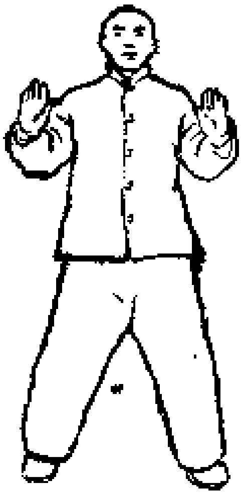


图17

5.不变图17姿势，行呼吸五次后，两手即由两肩左右伸出，使成平行綫，手心向下，似大字形。如图18。

6.两手由左右平移至前方，相交而下复，同时吸气，此时神意则注视两手。如图19。

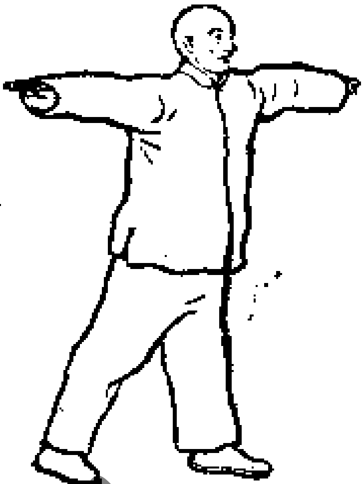


图18

7.两手握拳，平分左右；复成大字形，接連分向背后腰眼中間，拳仍不放开，但是一拳在上，一拳在下，拳背挨着背脊，脚即并攏，呼气乃尽。如图20。

8.不变图20姿势，行呼吸九次，是为十至十八口气。

www.wushuhome.com 武术之家

图19

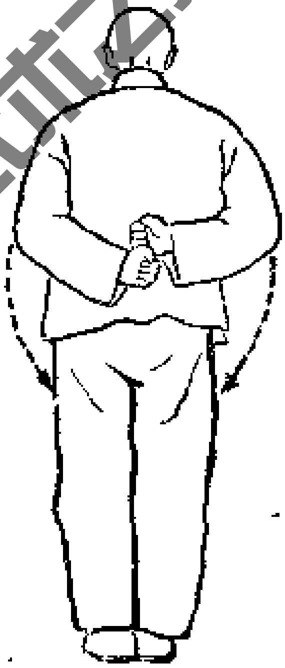


图20

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

9. 两拳分开，手肘上提，拳仍在背，即行吸气，随即张开拳头，手心向后，指尖向下，循背肋向下直插。然后两手放回两腿旁原处，呼气乃尽。是为第十九口气。

鹿功不能单独运动，应先做猿功七遍，拍打猿功部位，再作猿功一遍，乃作鹿功七遍，拍打鹿功部位。拍后，又作鹿功一遍，再作猿功七遍，又作猿功拍打，拍后，复作猿功二遍，始告完毕。总計練这段功，約需时六、七十分鐘。但为了节省时間，可将鹿功前所作的七遍猿功，縮减为一遍，减少拍打一次。这样練法，收效还是很好的。

鹿功拍打法

練习鹿功半月或一月以后，即可用手掌或鉄砂袋拍打。其拍法，是以臍眼直上二指处为起点，先向左平行移动拍五下，繼又回拍五下至起点。复从起点向右平行拍五下，随又回拍五下至原处，如此来回共拍四十下则停止。

拍时須注意的是，上不可触及胸口，下不可触及臍眼，两旁不可触及肋骨。至于拍的器具，最初系用手掌，以后可用鉄砂袋。

www.wushuhome.com 武术之家

（三）虎　　功

虎功为第三步功夫，共呼吸二十口气。練习的方法，較一、二步功夫为难。其練法：

1. 身体正立，左脚跟抵右脚跟成丁字形，两手的十指相交叉，手心向上，置于左胯旁，但不挨近胯骨。上体左扭，行呼吸一次。如图21。

2. 将相叉之手，向上移至左乳側，行呼吸一次。以上

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

图21

图22

两口气的操作，均须注神意于两手交叉处。如图22。

3.以相叉的两手翻轉向下，并作拱手状，立即上升，神意亦注于手之交叉处而上視。此为吸气时間。如图23。

4.兩手仍以交叉状，自头上左方，向下落至左膝际，又平移至右膝际，两膝同时弯曲，左脚小趾連脚跟輕輕着地，大趾的一面則虛悬，神意随手注視，同时呼气，是为第三口气。如图24。

图24

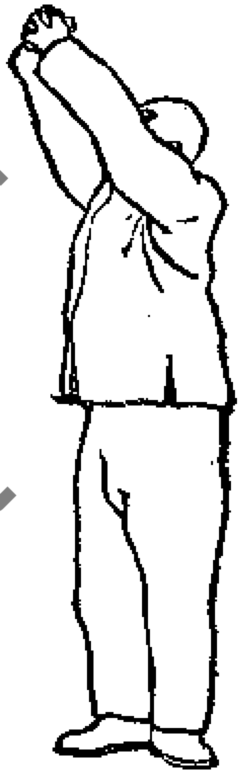


图23

5.兩手仍以交叉状，自左膝移回右膝际，为吸气时間，随即撒手。左手伸直向后方划半圓圈伸向前方，肱与耳接，掌心向前，指尖向上。右手曲肘，置于肋际，掌心向下。右脚用力，支持全身，为呼吸气时間。至于神意，在前一阶段則随手的动作而轉移，至这里时，則注視丹田，是为第四口气。如此反复練习，呼吸五次，連前共为九口气。如图25。

6.左肘直向前方，掌心向外，指尖向上，掌比肩略高，

www.wushuhome.com 武术之家

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

然后尽力平移到后方，身体亦随之扭轉。此为吸气时間。如图26、27。

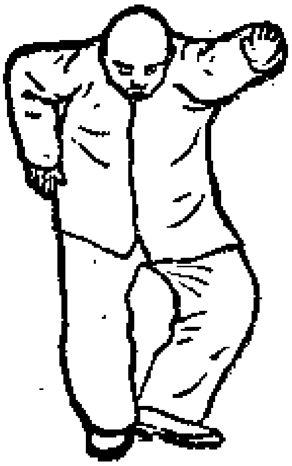


图25

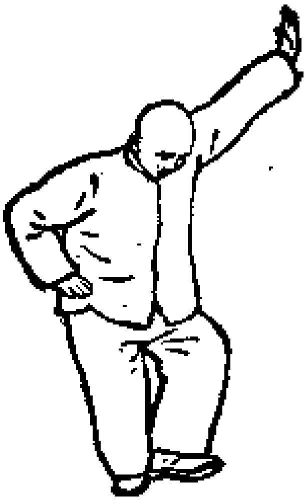


图26（正面）

图27（側面）

www.wushuhome.com 武术之家

7.左右手同时握拳，右手拳心向上，左手拳心向下，向前移动，右拳置右肋际。此为呼气时間，神意先是随手轉移，至此仍注視丹田，是为第十口气。如此連續反复再練九次，是为第十一至第十九口气。如图28。

图28

8.左拳下按四五寸，立即縮回。当縮拳时，身体立直，即将两拳移置胸前，与两肘成平行綫，此为吸气时間。然后两拳順乳部斜行，循肋部繞到背后，气亦随之而呼，手指漸开，向下直插，与图11、图1略同。其不同的，仅脚为丁字形。共成二十口气。每次練习，左右均須練到，先左或右，練习人也可自行选

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

择，但不要单練一边。

鹿功練純熟后，即可練习虎功。練虎功时，可停止鹿功。其練习次序：是先作猿功七遍，即拍打猿功部位，拍打后再作猿功一遍，便开始練习虎功左右各二遍，即拍打虎功部位，然后又各作虎功左右各一遍，又續作猿功七遍，又拍打猿功部位，再作猿功一遍，即算完成一次練功。

翻砂袋法

凡練五禽气功至虎功时，气已上行，达于肋部，而肋部空虛，不胜拍打，所以須先練习翻砂袋法，使肋部肌肉紧密，以免拍打时震伤肝肺。其練法是由練习的人臥在床上（平板亦可），头部的一端，勿須用横板阻拦，以便两手平伸。翻砂袋时，練习的人先将砂袋（用五市尺五市寸长，五寸寬的布袋或麻袋一条，盛鉄砂子約十市斤——力大的可酌加重，力小的，可减少）置小腹部，以双手握砂袋的两端，拳心向后，徐徐上举，移向头上，此为吸气。如图29、30。

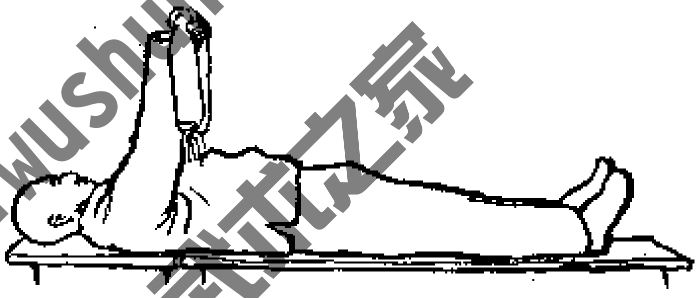


图29

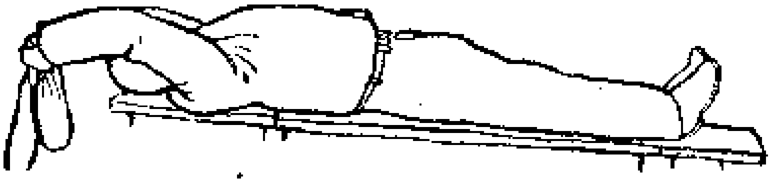


图30

吸气毕，复以两手将砂袋举还小腹处放下，此为呼气。稍稍休息后，又如前再翻，仍行呼吸。呼吸时，目神心意均須注視丹田。翻砂袋的次数，越多越好，但如力气不够，

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

不能多翻的，則不可免强翻举。初練这一功夫的人，如力不能自行翻举，可請教授的人（旁人亦可）帮助翻举，待自能翻举时，才自行翻举。

虎功拍打法

虎功拍打与猿功、鹿功的拍打法稍有差異。猿功、鹿功是在練习完毕后拍打，而虎功則是在練习的同時拍打。当練到虎功四口气时，便从練习人面前腹下起，直綫向上拍打，拍到肩部时，便直綫向下沿背部打至腋下，如此来回拍到第九口气时則停止。待練习人繼續練到十一口气时，則又如前法拍打，拍至第十九口气即停止。拍时不論練习人动作和呼吸的快慢，皆可任意急击。惟須注意的，即練虎功左边时，則拍左边，練右边时，則拍右边。初用掌拍，繼用拳拍，最后則用鉄砂袋拍打。

虎功練习完毕后，俟鉄砂袋击打满，仍須巩固一段时間，再加練四方形木錘上釘平头釘击打。其击打部位，仍与虎功砂袋击打的各部位相同。久久鍛炼，就能使各部皮膚筋骨达最坚实的程度。

www.wushuhome.com 武术之家

（四） 熊 功

1. 熊功为五禽气功第四步功夫，共呼吸十九口气。第一、二口气的姿势，与图21、22的練习方法完全相同，可参看該图。从吸第三口气起，則以交叉的两手心翻轉，伸向前方，作合掌状，同时呼吸。如此反复行呼吸五次，共八口气。如图31。

2. 将合掌的两手，緩慢地下移至小腹部，同时吸气。合

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

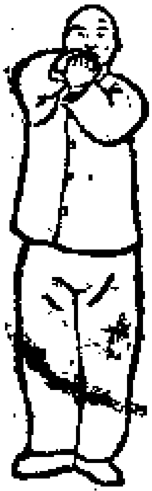


图31

掌分开时，则同时呼气。右手上伸，肐肘伸直，掌心向内，用力向背后拗，左手曲置肘肋际，手掌向前，手指伸直向下，俟气呼毕，即为第九口气。如图32。此时仍如前状呼吸九次。

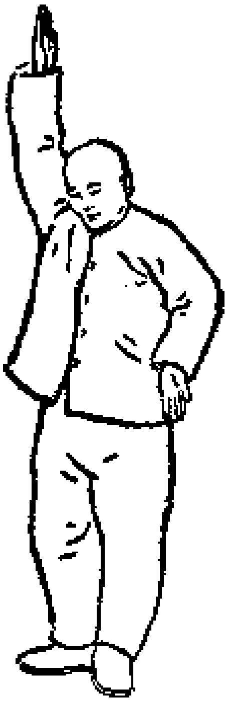


图32

3.两手握成拳头，同时吸气，即将上下两拳移至胸部，拳与两肘平行，同时呼气。以下动作，与猿功收尾姿势相同。是为第十九口气。

練习熊功之前，应先做猿功七遍，拍打猿功部位，又做猿功一遍，再做熊功左右各四遍。做到第三遍时，便开始熊功拍打，拍打与練功同时进行。拍后复作熊功左右各一遍，又作猿功七遍，拍打猿功部位，又作猿功一遍。最后作肢体活动。活动完毕，散步数分鐘，则算完成一次熊功。

練习熊功时，可以不練鹿功、虎功。但根据曾崧生老先生的經驗，認为做熊功之前和猿功之后，不要放弃練习虎功——即在做猿功第一次拍打后，就接做虎功左右各一遍，才做熊功，这种練法，时間虽然增多十余分鐘，但收效却大得多。

熊功拍打法

熊功是自第四口气时开始拍打，从一边腰眼沿背后橫行打至另一边腰眼，来回的打，打到第八口气时即停止。繼

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

又自第十口气起，从胸口沿肋骨七八分处移动成斜綫向下打至腰眼，再从腰眼打至胸口，打至第十八口气时即停止。

熊功拍打时，应注意的是胸口左右各二指寬处，切不可打，以免损伤心脏。还有沿肋骨打时，不可触及肋骨，以免震伤肝肺。初用掌打，次用拳打，最后可用鉄砂袋打。

（五）鶴　　功

鶴功为五禽气功最末一步功夫，共呼吸二十五口气。其練习方法如下：

1.两脚张开二尺左右，两膝略屈，作騎馬式，背脊伸直，胸部前挺，臀部微向后聳，两手的十指交叉，手心向上，置于臍际，目神心意注視丹田，行呼吸一次。如图33。

2.将交叉的双手，上移至胸部，行呼吸一次，此为第二口气。如图34。

3.将交叉的两手，轉向外面，向外上方直伸。伸时則吸气，伸完时則呼气，神意注視在手。如图35。如此反复行呼吸五次。

图33

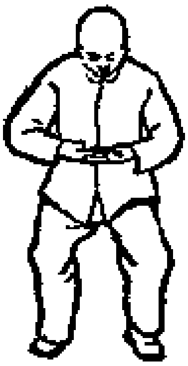


图34

图35

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

4.两手散开，同时吸气；随即握拳收回，同时呼气。拳头向上，与两肩相平，头微低，神意贯注丹田，是为第九口气。如图36。

此时如前法呼吸九次，即为第十口气至十八口气。

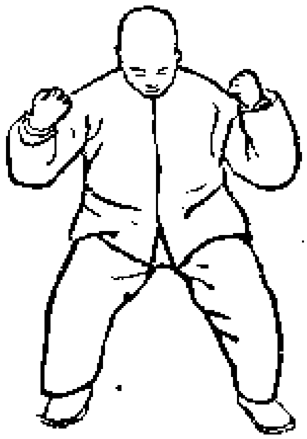


图36

5.两腿伸直，两手各向左右直伸，拳头散开，手心向下，如大字形，行呼吸一次，是为第十九口气如图37

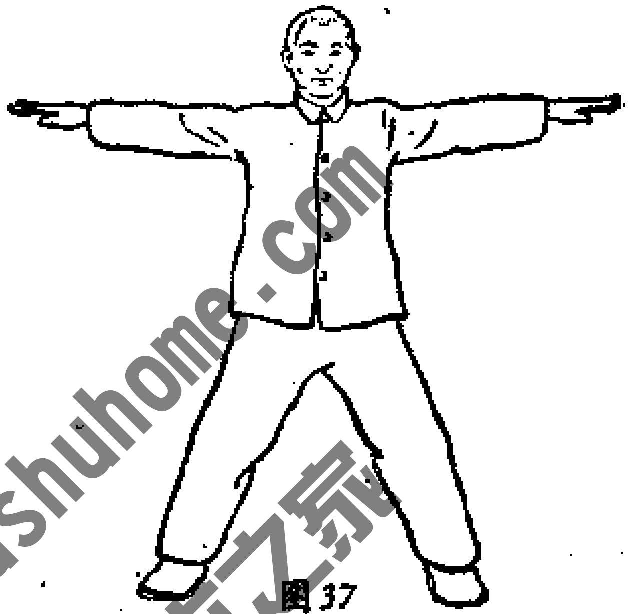


图37

此时如前法呼吸五次，是为二十至二十四口气。

6.手足同时收回，手握成拳，置于胸际。以下动作，与猿功收尾姿势同。是为第二十五口气。

www.wushuhome.com 武术之家

凡习鹤功，应先作猿功一遍，紧接即作鹤功一遍。如此循环練习，作至身体感到略有疲倦时为止。俟至将收功时，即行拍打，先进行鹤功的拍打，次进行猿功的拍打。拍后仍須再作一遍才收功。因为五禽气功是以猿功开始，猿功結束的。所以練鹤功时，可停止鹿、虎、熊三功不作。

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

鶴功拍打法

鶴功拍打，是自第四口气至八口气，从尾閭骨开始循背脊骨向上移动打至項部而停止的。到練至十口气時，則从天突穴分左右，以两乳部为中心，圍繞的打，并到鎖骨等部位，打至十八口气即停止。自十九口气至二十四口气，則拍打“将台”。拍打的情形，是一面練，一面打，与虎功、熊功的打法是一样的。

鶴功的拍打，除用掌、拳、鉄砂包等外，还要練习圓木球棍抵胸口，以增加胸口对外界刺激的抗力。練习方法是做一个直径二市寸的木球，正中凿一約半市寸的圓孔，逗上长約二市尺的圓棍作球柄，木球与棍端部接处系一小繩。練到鶴功九口气时，即将小繩挂在頸上，圓球放置胸部，球柄一端接触地面，以胸口抵住圓球。如图38。待九口气呼吸完毕，即行取下。

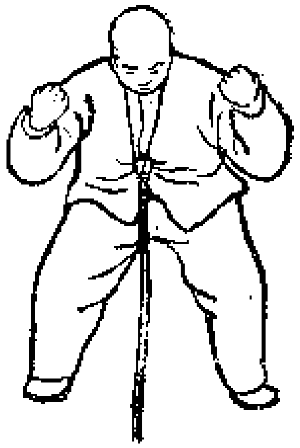


图 38

（六）頂　功

頂功是在做鶴功时，进行鍛煉的一种功夫。这一功夫須待鶴功練习成熟时，才能开始練习。練頂功时，应停止拍打鶴功部位。練习方法是选择一个有墙壁而又不碍操作的地点，面对墙壁站立，以两手伸直抵达墙壁作为練习者和墙壁的距离。然后即練习鶴功，做到鶴功第九口气时，便屈膝使头与上身前扑，用头項輕碰墙壁，不可用

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

力。

練习頂功，不仅要头碰墙壁，同时練到鶴功三遍之后，还須自行拍打头部及頸項部位。拍打时，先用拳平拍，輕拍，以后逐渐加重，待头部对拳拍已无甚感覚，就改用鉄砂袋拍打。

据曾崧生老先生談，五禽气功練至鶴功，身体已經健壮，精神也已充沛，一般可以不練頂功。而練頂功，若稍有疏忽，即易发生受伤事故。这里介紹頂功練法，目的仅在提供参考。

（七）底 盘 功

底盤功是繼頂功的一个功夫，目的在于鍛炼睾丸。練习方法是做到鶴功九口气时，将两脚的大趾和次趾用力触及地面，使力量貫注下部。

到了夜間睡覚，則屈膝側卧，以一手兜，用手指輕捻睾丸，使其轉运。这样长时間的做去，即可收到坚实睾丸的效果。

練习底盤功，同样要拍打。拍打的部位，是阴囊两旁及会阴，先用手指拍，次用掌拍，不必用拳拍。

（八）梢 节 功

梢节功是鍛炼四肢末梢——手掌、手指、脚掌、脚趾的一种功夫，必須把底盤功練习成熟后，才練习此功。其練习方法与底盤功相同，仍是做到鶴功九口气时，将两脚的大趾和次趾接触地面，使力貫注下部。与底盤功同。惟

www.wushuhome.com 武术之家

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

拍打部位，不是睾丸两旁，而是手臂、手肘、手掌、手背、手指与两脚骼骨、脚肚、脚背、脚趾等处。除脚掌心与手掌心外，凡四肢全部均須拍打。

（九）肢体活动

每次練功完华，都必須做一次肢体活动，以活泼身躯。其做法为两脚向左右各踏半步，脚尖向前，两膝向下微屈，成騎馬式。先用左手拍右肩部，右手拍左肋部，随便交換拍打。如图39。拍时两手須尽量向左右伸直，然后收回。每次拍打以十次到三十次为限，以后只能增加拍数，不能减少拍数。

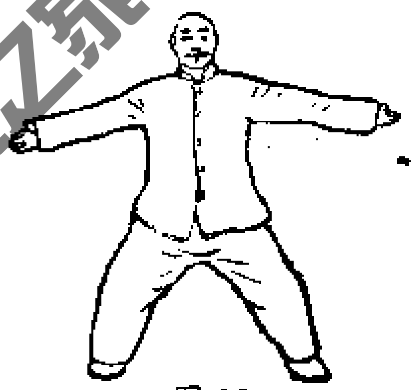


图39

正面肢体活动做完，即改做侧面。其練法是先将上身向右侧，右腿仍保持下屈，左脚则向后伸直，作成前弓后箭的姿势（术語名弓箭步）。这时左手即由前向上、向后、向下繞成一圓圈摔动，摔至三十至五十次时，再将左手由后向上、向前、向下繞成大圓圈摔动，仍以三十至五十次为限。随即改变方向，将身轉向左方，变成左脚弓右脚箭的姿势，仍如前法以右手摔圈。如图40。摔完之后，再作数分鐘的散

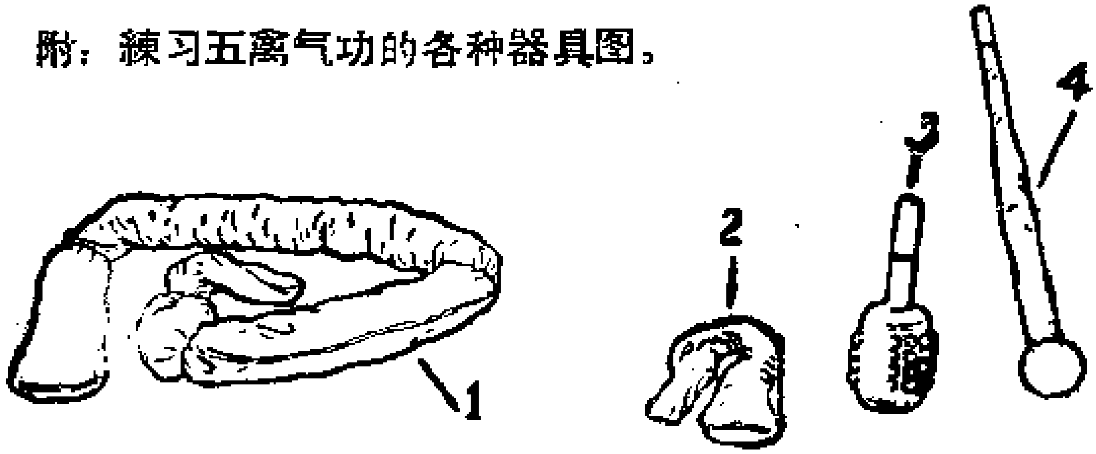
图40

www.wushuhome.com 武术之家

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

步，即告完結。

附：練习五禽气功的各种器具图。



1.練习翻砂袋法时的砂袋；2.拍打用的鉄砂袋；3.拍打时用的木錘；4.練习鶴功中用来抵胸口的圆木球棍。

四、拍打的作用

練习五禽气功的各步功夫，都是拍打，其作用共有六点：

1.坚实肌肉。

2.增强筋骨对外界的抗力。

3.促进气血的暢通和循环，加强身体組織的新陈代謝。

4.使血管不致硬化。

5.坚固全身穴道，可以抵御外界刺激，不受伤害。

6.潤泽皮膚。

www.wushuhome.com 武术之家

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

五、五禽气功的效益

前面曾經談到五禽气功有健身防病的功效。各步功夫鍛炼的部位不同，效益也就各不相同。現在就鍛炼上的五步功夫分别叙述于下：

猿功的效益：猿功是五禽气功的第一步功夫，是最重要最基本的功夫。它的效益，能遍及全身各器官，但是受益最多的則是“丹田”部分。“丹田”是人体上較薄弱的部位，練习猿功，可以使它坚强起来。丹田坚实，不仅可以給鹿、虎、熊、鶴等功打下良好的基础，同时对强身治病也有很大的作用。据曾崧生老先生談，在他的經历中，有很多慢性病都在練猿功期間就痊愈了。

这里应該指出的是，若患慢性疾病的人，在初練猿功时，体力如不能支持，可找一助手扶助他練习，待身体轉强后，再单独进行。

鹿功的效益：練习鹿功，对胸臍間和腰椎骨有坚实的作用。惟在进行此功的前一段时期，不习慣劳动的人腰椎骨左右要发生酸痛現象，不过，只要繼續不断地作下去，一两个星期之后，酸痛現象就会自然消除，腰椎骨就会健壮起来。

練习鹿功要用猿功作为基础。如单做鹿功而不兼做猿功，所收效益就不大。如其二者齐作，不仅鹿功收效大，同时对猿功已經收到的效益，更能巩固和增强。

虎功的效益：在練习这一步功夫期中，因为要加翻鉄

www.wushuhome.com 武术之家

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

砂袋，所以虎功能增进臂力和强健筋骨。

用五禽气功治病，以猿功治愈的为多，鹿功治愈的也不少。練到虎功阶段，只有极少的頑固病症才未痊愈。但經过这一阶段練习，不愈的就更少了。

熊功的效益：熊功所練的部位是两个腰眼和軟肋（浮肋）及腰围一带。受益最显著的，除这几个部位之外，两手两腿也能得到鍛炼。

鶴功的效益：在練鶴功时，除了拍打鶴功的部位外，还要練頂功、底盤功、梢节功。因此鶴功对人体的效益上及头頂，下及手足，全身皆能受益。

总之，五禽气功是以呼吸导引健壮身体内部器官，以拍打来坚实身体外部的皮肉筋骨，其效益可以遍及于全身的每一个部分。

六、学习五禽气功的典型例証

曾崧生老先生教授此功二十多年，从学者以数百計。他們多是为治病而来，病好即去，很少有专为健身前来学习的。因此在这二十多年中，治愈了的慢性病患者，为数很不少。现在仅就他所治愈的病員中的一部分，作为典型例証，介紹于下。

病員王××，二十年前患吐血病，練习五禽气功月余，吐血便停止了。当时他認为病已痊愈，不再練习。殊不知停功不久，病又复发，重練此功半年左右，病即痊愈。

病員刘××，因将十二指腸割去一节，即感覚四肢无

www.wushuhome.com 武术之家

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

力，精神困倦，面色蒼白。来練习此功半年，便恢复了健康。

病員楊××，患疝气病兼墜桃，时已数年，常用疝气带兜着下部方能行动。累經医疗无效，才練习五禽气功。做功半年左右，即可不用疝气带，后又練习数月，便能行步如常。

病員陈××，現为曾崧生老先生接班弟子。因患失眠症，服安眠葯由一片增到八片，仍不能得到良好睡眠，才来学习此功。練到一年光景，就能安睡，身体亦随之好轉。后又繼續練习，身体的抵抗力完全增强。各穴道重器不伤，风湿不侵，多年不葯，年周花甲，健壮如四十許人。

病員王××，年七二岁，患两膝不能弯曲症，練习此功两月，两膝即能微曲，有显著进步。

病員徐××，徐××，张××，患消化不良症，不思飲食。練习此功半年，食欲大增，和常人一样。

病員赵××，身体高大肥胖，肚腹突出，膝間經常疼痛，血压高达收縮压180毫米汞柱。左手因在抗日战争中受伤，不能上举过肩。一九五二年开始練习五禽气功，至一九五四年八月，練至虎功阶段，血压即降至收縮压130毫米汞柱，肚腹縮小約五寸左右，左手已能上举，脚膝不痛，步行亦較前輕快，現仍在繼續鍛炼。

病員张××，高中学生，年龄十六岁，患消化不良症，大便溏泻，早晚腹胀，經医院透視，說是肋膜积水。一九五四年秋来学习此功，月余即愈。

病員霍××，初患右腰痛、遺精、阴囊冷等症，一九

武术之家 WWW.WUSHUHOME.COM

五八年时又有腹疼、消化不良等現象。經医院透視，認为是右腎結石。他因不願动手术，改服中药仍然无效，才来練习此功。刚刚練习三月多的时間，即收到显著效果。

病員沈××，六十岁，患胃下垂症多年，因不願动手术，改服中药无效，一九五五年才来練习五禽气功。习功年余，病則痊愈。

病員刘××，三十七岁，患腸胃病，于一九五七年夏季开始練习此功，在練到猿功拍打阶段，拍打臍下左边，发現腹内有水响声。其后連續拍打，水响声就消灭了，腸胃病也就痊愈了。

病員童××，五十多岁，患脫肛症，由曾老先生学生余德华教練五禽气功，历时八月，脫肛即愈。

病員张××，川劇演員，倒嗓失音，由曾老先生业师王礼庭教他練习此功。习功一年多时間，嗓音完全恢复，且較前更为响亮。

病員古××，患肺結核病，經医院診断，認为是不治之症。古就請王礼庭老先生教他練习五禽气功，約一年多，即恢复健康。此人現年已七十多岁，还在重庆居住。

余××，現在重庆水泥厂工作，是曾老先生学生。幼时患先天性疝气症，阴囊下墜，小腹疼痛，行步艰难，医疗无效，乃練习五禽气功，习功五年，諸病即愈。后仍不断練习，現虽然年过五十，但是精神毫不衰頹。

以上十五个病例，是就曾老先生所述諸病例中較为重要的介紹的，用以証实此功确有健身疗病的功效。

www.wushuhome.com 武术之家